

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA ANGKATAN 2014 DAN 2015  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS  
PENDIDIKAN DAN BAHASA UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA ATMA  
JAYA

Moses Rofinus Keo

*Abstrak*

*Kesejahteraan psikologis adalah penilaian individu mengenai kemampuan dalam menerima diri, membina hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi diri, penguasaan lingkungan, menentukan tujuan hidup, dan mengembangkan diri. Penelitian untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya angkatan 2014 dan 2015 yang berjumlah 45 orang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 tergolong dalam klasifikasi sangat sejahtera dengan persentase sebesar 22,22%, klasifikasi sejahtera dengan persentase sebesar 60%, dan klasifikasi cukup sejahtera dengan persentase 18%. Tidak ada mahasiswa yang tergolong dalam klasifikasi kurang sejahtera dan klasifikasi sangat kurang sejahtera. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 tergolong sejahtera secara psikologis.*

**Kata kunci: kesejahteraan psikologis**

## PENDAHULUAN

Tahun ajaran baru sebagai awal mahasiswa untuk memulai perkuliahan. Babak baru dalam perkuliahan mulai dijalankan oleh mahasiswa baru. Mahasiswa mulai belajar untuk mengenal dan beradaptasi di lingkungan yang baru. Mahasiswa baru selain melakukan proses adaptasi dan pengenalan di lingkungan kampus yang baru, juga mulai dibebankan dengan tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen. Ketidakmampuan mengatasi tuntutan tugas-tugas perkuliahan menyebabkan mahasiswa baru mengalami hambatan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Hal ini juga dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya.

Ketidakmampuan mahasiswa menyesuaikan diri di dalam proses perkuliahan disebabkan mahasiswa merasa tidak puas dengan diri, kecewa dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan masa lalu dan bermasalah dengan kualitas pribadi. Memiliki sedikit hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk bersikap hangat, terbuka dan peduli terhadap orang lain. Terasing dan frustrasi dalam hubungan dengan orang lain. Bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting dan melakukan penyesuaian dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak. Kesulitan mengelola urusan sehari-hari, tidak sadar peluang di lingkungan dan tidak mampu mengubah keadaan di lingkungan sekitar. Memiliki sedikit tujuan dalam hidup, kurangnya kesadaran akan arah, dan tidak memiliki

tujuan kehidupan di masa lalu. Merasa tidak mampu mengembangkan berbagai sikap atau perilaku yang baru dan kurangnya kesadaran atau perbaikan dan perluasan sepanjang waktu Ryff (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Kondisi psikologis yang sejahtera berdampak positif pada kehidupan individu. Manusia tumbuh dan berkembang berdasarkan sistem biologis, kognitif, dan sosioemosional. Ketidakberfungsinya salah satu sistem memberikan pengaruh optimalisasi kesejahteraan psikologis individu. Sebagai contoh seorang yang secara sistem kognitif berpotensi namun memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri menyebabkan ketidakyakinan terhadap potensi yang dimiliki sehingga seringkali diliputi kecemasan dalam melakukan sesuatu. Oleh karena itu peneliti menilai mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis merupakan sesuatu yang penting dalam memberikan bimbingan pribadi agar mahasiswa mengalami proses kematangan diri sebelum berkarya sebagai pendamping atau pembimbing di sekolah maupun di luar sekolah.

Tujuan yang akan dicapai dari penelitian untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa prodi BK angkatan 2014 dan 2015. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan manfaat kepada Mahasiswa prodi BK angkatan 2014 dan 2015 agar memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri sendiri khususnya mengenai kesejahteraan psikologis; Dosen Penasihat Akademik sebagai informasi dalam memberikan bimbingan kepada mahasiswa.

## **Kajian Teori**

Menurut Prillensky, Isaac & Ora. (2006), kesejahteraan psikologis adalah mampu menetapkan tujuan, mampu bekerja untuk mencapai tujuan pekerjaan yang ditetapkan dan

menggerakan semua potensi diri. Menurut Stones & Kozma (dalam Dienar, 1999) kesejahteraan psikologis adalah kategori yang luas dari fenomena yang mencakup respon emosional, domain dari kepuasan, dan penilaian umum kepuasan hidup. Menurut Deci & Ryan (dalam Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012) kesejahteraan psikologis biasanya dikonseptualisasikan sebagai kombinasi dari afektif positif seperti kebahagiaan yang berfungsi secara efektif dan optimal dalam kehidupan individu dan sosial. Menurut Dienar (dalam Pluess, 2015) kesejahteraan psikologis adalah kombinasi dari kepuasan hidup yang tinggi dan perasaan positif yang tinggi dengan perasaan negatif yang rendah

Orang yang sehat secara psikologis memiliki sikap positif terhadap diri mereka dan orang lain. Mereka membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku mereka sendiri serta membentuk atau memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Memiliki banyak tujuan yang membuat hidup mereka bermakna dan berjuang untuk menjelajahi dan mengembangkan diri selengkap mungkin (Ryff dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009). Menurut Petranto (2005) kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan kesejahteraan mental yang meliputi kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang berhubungan, menyibukan dan bermakna. Jadi, kesejahteraan psikologis adalah kemampuan menggerakan potensi diri, memiliki kepuasan dalam hidup, kombinasi dari afektif diri dan orang lain, memiliki tujuan hidup, membuat hidup bermakna, menyenangkan, saling berhubungan dalam mengembangkan diri.

Menurut Ryff (dalam Petranto, 2005) enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu:

- a. Penerimaan diri

Menurut Ryff (dalam Petranto, 2005) ciri-ciri sentral dari kesejahteraan psikologis dan merupakan karakteristik dan pengaktualisasian diri, mengoptimalkan fungsi diri dan kematangan penerimaan diri ini mencakup keadaan diri saat ini maupun pengalaman-pengalaman yang telah di lalui. Jadi individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi bisa dan berusaha menerima diri apa adanya saat ini, termasuk menerima masa lalunya. Masa lalu yang pahit bisa dipandang sebagai pelajaran bagi kita atau dipandang sebagai suatu hal yang memang sangat tidak dielakan atau dapat dilihat bermanfaat bagi kita.

Menurut Ryff (2008) skor tinggi untuk individu yang memiliki penerimaan diri yaitu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk, dan merasa positif mengenal kehidupan masa lalu. Sedangkan individu yang memiliki skor rendah penerimaan diri yaitu merasa tidak puas dengan diri, kecewa dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas pribadi tertentu, dan berharap untuk berbeda dari diri yang sekarang.

b. Hubungan yang positif dengan orang lain

Menurut Ryff (2005) skor tinggi untuk individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yaitu hangat, puas, hubungan yang saling percaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu menampilkan empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, serta memahami hubungan manusia yang memberi dan menerima. Sedangkan skor rendah untuk individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yaitu kurang memiliki hubungan dekat, saling percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain. Terasing, frustrasi dalam hubungan antar pribadi,

dan tidak bersedia membuat kompromi untuk memelihara ikatan yang penting dengan orang lain.

c. Otonomi

Menurut Ryff (2005) skor tinggi untuk individu yang memiliki otonomi yaitu memiliki kebulatan tekad, mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu. Mengatur prilakunya dari dalam diri, dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Sedangkan individu yang memiliki skor rendah dalam otonomi yaitu khawatir mengenai pengharapan dan evaluasi dari orang lain. Bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, melakukan penyesuaian dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu.

d. Penguasaan lingkungan

Menurut Ryff (2005) skor tinggi untuk individu yang memiliki penguasaan lingkungan yaitu memiliki perasaan penguasaan dan mampu mengelola lingkungan. Mengendalikan jaringan eksternal yang rumit, menggunakan kesempatan di lingkungan sekitar dengan efektif, mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Sedangkan individu yang memiliki skor rendah penguasaan lingkungan yaitu kesulitan mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki konteks di lingkungan sekitar, tidak sadar akan peluang di lingkungan sekitar, dan kurangnya kesadaran akan pengendalian lingkungan eksternal.

e. Tujuan hidup

Menurut Ryff (dalam Petranto, 2005) keyakinan yang memberikan perasaan bertujuan dan bermakna dalam hidup. Orang yang berusaha mencari tujuan dalam hidup merasa hidupnya berarti. Individu dikatakan mencapai kedewasaan ketika ia mengerti tujuan hidupnya dengan jelas, dan adanya arah yang ingin di capai dan usaha untuk mencapai tujuannya tersebut, dengan memiliki tujuan hidup dan arah yang jelas membuat hidup individu menjadi bermakna.

f. Perkembangan pribadi

Menurut Ryff (dalam Petranto, 2005) bahwa individu dalam kehidupan terus mengembangkan potensi yang berkesinambungan untuk tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman dan berusaha terus menerus untuk berkembang dan lebih penting menyelesaikan masalah yang sifatnya tuntas. Dimensi perkembangan diri menekankan pada individu yang terus tumbuh dan berkembang. Untuk dapat berfungsi optimal secara psikologis, individu tidak hanya mampu mencapai suatu karakteristik tapi mampu untuk terus mengembangkan potensi dirinya, untuk bertumbuh dan berkembang sebagai individu. Individu terus mengembangkan diri dan tidak berhenti pada titik dimana ia telah menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya. Kebutuhan untuk aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan kunci dari perkembangan pribadi. Oleh karena itu individu akan terbuka pada pengalaman baru, terbuka pada tantangan, pengalaman ataupun tugas-tugas baru yang harus ia selesaikan.

Komponen – Komponen Kesejahteraan Psikologis

Menurut Perez (2012) komponen-komponen kesejahteraan psikologis yaitu : a) Komponen afektif adalah pengalaman positif atau sesuatu perasaan seperti kegembiraan dan kebahagiaan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis, memiliki keseimbangan antara perasaan

positif dan negatif; b) Komponen sosial adalah individu yang memiliki interpersonal yang baik juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis; c) Komponen kognitif adalah individu yang memiliki penerimaan diri dan martabat, optimis, motivasi, sikap umum terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis; d) Komponen spritual. Faktor spritual dianggap penting dalam kesejahteraan psikologis individu. sebagai komitmen untuk menjadikan diri lebih aktualisasi agar lebih hati – hati dalam mencari tujuan hidup. Spritual dipahami sebagai adanya hubungan dengan Sang Pencipta dalam kedudukan yang lebih tinggi; e) Komponen diri mencerminkan nilai-nilai pribadi, perasaan sebagai individu yang berkecukupan, perasaan akan nilai-nilai pribadi dan mengevaluasi diri; f) Komponen fisik mencerminkan pandangan individu mengenai tubuh, kondisi kesehatan, penampilan fisik dan ketrampilan.

Menurut Ryff (1995) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu:

a. Usia

Menurut Ryff (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia memiliki pengaruh terhadap perbedaan dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1995) pada orang dari berbagai kelompok usia yaitu dewasa muda (18-29 tahun), dewasa madya (30-64 tahun), dan usia lanjut (65 tahun keatas), menunjukkan dimensi penguasaan lingkungan meningkat sesuai dengan pertambahan usia.

Semakin bertambahnya usia seseorang, ia semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Individu dewasa menengah memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi dibandingkan dengan individu



yang berada dalam usia dewasa muda. Sedangkan individu yang berada pada usia dewasa akhir memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dalam tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dimensi yang tidak memperlihatkan adanya perbedaan sejalan dengan penambahan usia adalah dimensi penerimaan diri.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian Ryff (1995) menunjukkan bahwa dibandingkan pria, wanita dari segala usia menilai dirinya lebih tinggi dalam hal memiliki hubungan positif dengan orang lain dan juga pada dimensi perkembangan diri. Sedangkan empat dimensi lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita. Seorang pria digambarkan sebagai sosok yang mandiri dan tegas, sedangkan seorang wanita digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tidak mandiri. Sensitif terhadap perasaan orang, sehingga tidak heran apabila wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan pria. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang terpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan dengan bercerita kepada orang lain.

c. Budaya

Ryff (1996) menemukan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi individualisme dan kemandirian (budaya barat) dengan masyarakat memiliki budaya yang berorientasi kolektivitas dan saling ketergantungan (budaya timur). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada orang Korea Selatan (budaya timur) dan orang Amerika (budaya barat). Ryff (1996) menemukan

dimensi yang berorientasi pada diri seperti penerimaan diri dan dimensi otonomi dapat dikatakan lebih menonjol pada masyarakat yang berbudaya barat yang bersifat individualistik dan mandiri. Sedangkan pada masyarakat berbudaya timur yang bersifat kolektif dan saling tergantung memiliki kemampuan hubungan positif dengan orang lain yang lebih menonjol dibandingkan dengan budaya barat.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2014 dan 2015 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya yang berjumlah 75 orang. Sebagai sampel untuk menguji reliabilitas instrumen dan validitas pernyataan, peneliti mengambil 30 orang mahasiswa, yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2014 sebanyak 15 orang dan mahasiswa angkatan 2015 sebanyak 15 orang, sedangkan 14 orang mahasiswa dari angkatan 2014 dan 31 orang mahasiswa dari angkatan 2015 yang totalnya 45 orang mahasiswa dijadikan sebagai sampel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Definisi operasional dari kesejahteraan psikologis adalah penilaian individu mengenai kemampuan dalam menerima diri, membina hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi diri, penguasaan lingkungan, menentukan tujuan hidup, dan mengembangkan diri.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang, berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana mestinya (Nawawi & Martini, 1994). Tujuan penelitian deskriptif

adalah menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu (Sevilla, Ochave, Punsalan, Regala & Uriarte, 1993).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian yang digunakan peneliti untuk mencatat dan mengungkapkan kegiatan atau perilaku yang diamati pada seseorang atau sekelompok subjek penelitian (Sudarnoto, 2013). Setiap pernyataan diberi kategori untuk menunjukkan adanya dan bagaimana tingkatan perilaku yang diamati, yaitu selalu (SL), seringkali (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan tidak pernah (TP).

Tahap analisis empiris, dilakukan ujicoba kepada 15 orang mahasiswa angkatan 2014 dan 15 orang mahasiswa angkatan 2015. Ujicoba dilakukan sebanyak Berdasarkan hasil ujicoba yang dilakukan sebanyak tiga kali putaran, dari 240 pernyataan diperoleh 208 yang valid. Sedangkan 32 pernyataan yang tidak valid. Pernyataan dinyatakan valid karena r-hitung memiliki koefisien korelasi lebih besar dari r-tabel 0,361, dengan taraf signifikansi 5%, dan reliabilitas diperoleh sebesar 0,992. Setelah di ujicoba dilakukan pengolahan menggunakan bantuan SPSS (*statistical package for social science*) versi 17.0 dengan rumus korelasi *product moment*, sedangkan untuk melihat reliabilitas dari variabel x dan y peneliti menggunakan rumus koefisien reliabilitas *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS (*statistical package for social science*) versi 17.0

Data penelitian diolah dengan menggunakan persentase. Menurut Hernis (2015) rumus persentase untuk analisis data penelitian yaitu:

$$\% = \frac{f}{\text{-----}} \times 100\%$$

N

Keterangan :

f = frekuensi jawaban

N = jumlah subjek

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Hasil Analisis Deskriptif**

Peneliti menyusun pernyataan berdasarkan enam komponen, yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Komponen penerimaan diri terdiri dari indikator kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri dan indikator evaluasi diri yang positif. Komponen hubungan yang positif dengan orang lain terdiri dari indikator mampu menampilkan kepedulian kepada orang lain dan indikator menerima kekurangan orang lain. Komponen otonomi terdiri dari indikator mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan diri sendiri dan mampu mengendalikan diri dari tekanan lingkungan. Komponen penguasaan lingkungan terdiri dari indikator mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dan indikator mampu menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan. Komponen tujuan hidup terdiri dari indikator keyakinan pencapaian mengenai tujuan hidup dan indikator menilai kehidupan yang di jalani sebagai sesuatu yang berarti, dan Komponen pengembangan pribadi terdiri dari indikator mampu mengembangkan potensi diri dan indikator keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru.

Peneliti memaparkan hasil penelitian variabel Kesejahteraan Psikologis mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 ke dua bagian. Bagian pertama

akan dipaparkan klasifikasi variabel kesejahteraan psikologis, dan bagian kedua dipaparkan distribusi skor rata-rata komponen.

Klasifikasi variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015

Peneliti menganalisis hasil data klasifikasi derajat kesejahteraan psikologis mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 sebagai berikut.

Tabel 1  
Analisis klasifikasi variabel kesejahteraan psikologis

Kelompok	Klasifikasi	F	%
872-1040	Sangat sejahtera	10	22,22
706-871	Sejahtera	27	60
540-705	Cukup sejahtera	8	18
374-539	Kurang sejahtera	0	0
208-373	Sangat kurang sejahtera	0	0
Total		45	100

. Berdasarkan interval dari setiap kelompok diklasifikasikan bahwa kelompok antara 872-1040 tergolong dalam klasifikasi sangat sejahtera dengan persentase 22,22%. Kelompok antara 706-871 tergolong dalam klasifikasi sejahtera dengan persentase 60%. Kelompok antara 540-705 tergolong dalam klasifikasi cukup sejahtera dengan persentase 17,78%. Kelompok antara 374-539 tergolong dalam klasifikasi kurang sejahtera dengan persentase 0%. Kelompok antara 208-373 tergolong dalam klasifikasi sangat kurang sejahtera dengan persentase 0%.

Berdasarkan klasifikasi variabel kesejahteraan psikologis diketahui bahwa mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015, memiliki derajat kesejahteraan psikologis pada kategori sangat sejahtera, sejahtera dan cukup sejahtera.

Berdasarkan distribusi skor rata-rata komponen kesejahteraan psikologis maka diketahui bahwa komponen yang memiliki nilai-nilai rata-rata indikator lebih besar adalah komponen hubungan yang positif dengan orang lain sebesar 176,40, komponen tujuan hidup sebesar 181,37, dan komponen pengembangan pribadi sebesar 180,31. Sedangkan komponen yang memiliki rata-rata nilai indikator lebih rendah dari nilai rata-rata komponen sebesar 173,24 adalah komponen penerimaan diri sebesar 162,77, komponen otonomi sebesar 170,75, dan komponen penguasaan lingkungan sebesar 164,74.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data dapat dipaparkan bahwa mahasiswa prodi BK angkatan 2014 dan 2015, secara keseluruhan tergolong dalam klasifikasi sejahtera dan sangat sejahtera. Berdasarkan hasil analisis distribusi skor rata-rata komponen variabel kesejahteraan psikologis, tiga komponen yang dominan dari mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015, adalah komponen memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, komponen tujuan hidup, dan komponen pengembangan pribadi.

Komponen hubungan yang positif dengan orang lain mahasiswa mampu menampilkan kepedulian kepada orang lain, seperti: menyemangati teman yang mengalami kegagalan, mendengarkan pendapat teman-teman dalam kelompok, membantu teman yang butuh bantuan sampai tuntas, dan sabar mengajarkan teman yang belum mengerti materi kuliah.

Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain juga dapat menerima kekurangan orang lain, seperti: mentolerir keterbatasan fisik teman-teman yang mengalami disabilitas, bersedia bekerja sama dengan semua teman dalam tugas kelompok, tidak membedakan status, suku, dan gender dalam berelasi, dan menghargai perbedaan pendapat dengan teman-teman. Hal ini juga didukung oleh pendapat *Ryff (dalam Petranto, 2005)*, yang mengatakan bahwa individu yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain ditandai dengan adanya usaha untuk bersikap hangat dan mempercayai orang lain. Kemampuan untuk mencintai, perasaan yang kuat untuk berempati, kasih sayang pada setiap manusia, kemampuan untuk mencintai yang lebih tinggi (Maha Kuasa), persahabatan yang menandakan hal-hal kemampuan seseorang membina hubungan yang positif dengan orang lain. Ryff (2005) juga menjelaskan bahwa skor tinggi untuk individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yaitu hangat, puas, hubungan yang saling percaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu menampilkan empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, serta memahami hubungan manusia yang memberi dan menerima.

Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 memiliki tujuan dalam menjalani kehidupan, dengan mempunyai keyakinan untuk mencapai tujuan dalam hidup, seperti: mengetahui maksud dan tujuan memilih prodi Bimbingan dan Konseling, yakin arah dan tujuan yang akan dicapai dalam perkuliahan, mempunyai keyakinan bisa mendapat pekerjaan yang sesuai setelah lulus, dan yakin dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu (4 tahun) walaupun memiliki kesibukan tambahan. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015, menilai kehidupan yang dijalani sebagai sesuatu yang berarti, seperti: menilai ilmu yang dipelajari sekarang sebagai sesuatu

yang berarti, mengikuti perkuliahan yang penuh tantangan sebagai sumber kepuasan, percaya yang dilakukan dalam perkuliahan akan bermanfaat, dan mendapatkan hal-hal baru selama kuliah diprodi Bimbingan dan konseling. Hal ini didukung oleh pendapat Ryff (dalam Petranto,2005), bahwa orang yang berusaha mencari tujuan dalam hidup merasa hidupnya berarti, individu dikatakan mencapai kedewasaan ketika ia mengerti tujuan hidupnya dengan jelas, dan adanya arah yang ingin dicapai dan berusaha untuk mencapai tujuan. Ryff (2005) juga menerangkan bahwa skor tinggi untuk individu yang memiliki tujuan dalam hidup yaitu memiliki tujuan hidup dan kesadaran akan arah yang dituju, merasa ada makna di kehidupan sekarang dan masa lalu. Memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup dan sasaran yang dicapai dalam hidup.

Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015, dalam pengembangan pribadi mampu untuk mengembangkan potensi dalam diri dengan mengembangkan minat-bakat dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di kampus, mengikuti proses perkuliahan sebagai proses belajar untuk terus menerus berubah dan berkembang, dan tertarik mencari referensi lain untuk mendalami ilmu yang dipelajari. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dengan menyukai perbedaan pendapat dalam berdiskusi dengan teman-teman, tertarik mempelajari hal-hal baru untuk mengembangkan diri, menyukai ketika presentasi teman-teman banyak memberikan pertanyaan dan saran, menjalin pertemanan dengan siapa saja untuk menambah pengalaman, dan aktif melakukan kegiatan prodi (TOC, Temu Alumni, dan Seminar). Hal ini didukung oleh Ryff (dalam Petranto,2005) bahwa individu dalam kehidupan terus mengembangkan potensi yang berkesinambungan untuk tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman dan



berusaha terus menerus untuk berkembang dan lebih penting menyelesaikan masalah yang sifatnya tuntas. Dimensi perkembangan diri menekankan pada individu yang terus tumbuh dan berkembang. Kebutuhan untuk aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan kunci dari perkembangan pribadi. Oleh karena itu individu akan terbuka pada pengalaman baru, terbuka pada tantangan, pengalaman ataupun tugas-tugas baru yang harus ia selesaikan. Ryff (2005), juga menerangkan bahwa skor tinggi untuk individu yang memiliki perkembangan pribadi yaitu memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan, melihat diri sebagai diri yang berkembang, dan terbuka akan pengalaman baru, menyadari potensi sendiri, melihat perbaikan di dalam diri dan perilaku sepanjang waktu, berubah untuk mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan berubah dengan cara-cara yang efektif.

Berdasarkan distribusi rata-rata setiap komponen mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015, tiga komponen yang kurang dominan dalam mahasiswa angkatan 2014 dan 2015 yaitu komponen penerimaan diri, komponen otonomi, dan komponen penguasaan lingkungan.

Komponen penerimaan diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 cenderung kurang adanya kesadaran akan kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri seperti: tidak percaya diri dengan keadaan fisik yang dimiliki, takut gagal dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, dan tidak yakin mampu mengerjakan tugas yang sulit. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 juga kurang mengevaluasi diri secara positif seperti: tidak mempelajari kembali materi yang diberikan oleh dosen, langsung mengumpulkan tugas yang sudah dikerjakan tanpa memeriksa kembali, tidak mengevaluasi kegiatan perkuliahan yang sudah dijalani, dan

sukar untuk menerima saran dan kritikan dari dosen dan teman-teman. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Ryff (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009) bahwa individu yang memiliki skor rendah penerimaan diri yaitu merasa tidak puas dengan diri, kecewa dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas pribadi tertentu, dan berharap untuk berbeda dari diri yang sekarang.

Komponen otonomi, mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 cenderung kurang mampu untuk mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan diri sendiri, seperti: kuliah karena mengikuti keinginan orang tua, bergantung pada pendapat teman-teman dalam mengerjakan tugas, dan tidak berani menyampaikan pendapat yang bertentangan dengan pendapat teman-teman. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 juga kurang mampu mengendalikan diri dari tekanan lingkungan, seperti: tidak yakin untuk mencapai target sayadalam menyelesaikan perkuliahan tepat waktu (4 tahun), dan menghabiskan waktu dengan jalan bersama teman ke *mall* daripada membaca buku pelajaran di perpustakaan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Ryff (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009), bahwa individu yang memiliki skor rendah dalam otonomi yaitu kuatir mengenai pengharapan dan evaluasi dari orang lain. Bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, melakukan penyesuaian dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu.

Komponen penguasaan lingkungan, mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling 2014 dan 2015 kurang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, seperti: kurang peduli terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan kampus, kesulitan untuk

mengerjakan tugas kelompok dengan teman-teman yang kurang akrab, sulit menolak ajakan teman untuk “nongkrong” sampai malam, dan kesulitan mengembangkan potensi diri dengan perkuliahan yang ada. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 juga kurang mampu menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan, seperti: menolak ketika mendapatkan tawaran mengikuti kegiatan yang diadakan oleh Prodi, mengabaikan tugas yang sulit untuk di selesaikan, dan hanya datang untuk mengikuti perkuliahan walaupun ada kesempatan untuk berorganisasi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Ryff (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009), bahwa individu yang memiliki skor rendah penguasaan lingkungan yaitu kesulitan mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki konteks di lingkungan sekitar, tidak sadar akan peluang di lingkungan sekitar, dan kurangnya kesadaran akan pengendalian lingkungan eksternal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil analisis data penelitian mengenai kessejahteraan psikologis mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014-2015, peneliti menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut. Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015, tergolong dalam klasifikasi sangat sejahtera dengan persentase sebesar 22,22%, klasifikasi sejahtera dengan persentase sebesar 60%, dan klasifikasi cukup sejahtera dengan persentase 18%. Tidak ada mahasiswa yang tergolong dalam klasifikasi kurang sejahtera dan klasifikasi sangat kurang sejahtera.

Berdasarkan distribusi skor rata-rata setiap komponen variabel kesejahteraan psikologis tiga komponen kesejahteraan psikologis yang memiliki skor lebih besar dari nilai rata-rata komponen yaitu : komponen hubungan yang positif dengan orang lain sebesar 176,40; komponen tujuan hidup sebesar 181,36 dan komponen pengembangan pribadi sebesar 180,31.

Berdasarkan distribusi skor rata-rata setiap komponen variabel kesejahteraan psikologis tiga komponen kesejahteraan psikologis yang memiliki skor di bawah nilai rata-rata komponen yaitu: komponen penerimaan diri sebesar 162,77; komponen otonomi sebesar 170,75; dan komponen penguasaan lingkungan sebesar 164,74.

## Saran

Peneliti memberikan saran kepada: Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 dan 2015 agar berperan aktif dalam kegiatan prodi dan universitas serta bersosialisasi dengan teman angkatan, sehingga dapat mengenal tentang diri dan dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan kampus, misalnya aktif dalam kegiatan kepanitiaan yang diadakan oleh prodi dan aktif berorganisasi dalam lingkungan kampus yaitu seminar, bakti sosial, dan aktif dalam kepengurusan organisasi HMPS atau UKM yang ada di lingkungan kampus.

Dosen penasehat akademik diharapkan dapat melakukan bimbingan kepada mahasiswa, khususnya untuk membantu mahasiswa memahami dan menerima keadaan diri, memiliki otonomi, dan mampu untuk menguasai keadaan lingkungannya, seperti membuat jadwal konsultasi yang dilakukan dua bulan sekali dan dosen penasihat akademik bersama dosen-dosen memberikan perkuliahan yang mendorong mahasiswa untuk mempunyai inisiatif sendiri dalam mengungkapkan pendapat melalui pemberian tugas presentasi secara individual atau presentasi dalam kelompok kecil yaitu 2 sampai 3 orang mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dienar, Such, Lukas, & Smith. (1999). *Internal Psychology*. Diunduh dari [http://www.internal.psychology.illinois.edu/~ediener/.../Diener-Suh-Lucas-Smith\\_19...by\\_E\\_Diener\\_-1999](http://www.internal.psychology.illinois.edu/~ediener/.../Diener-Suh-Lucas-Smith_19...by_E_Diener_-1999)
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). *The challenge of defining wellbeing*. Diunduh dari : [www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/.../89/238?](http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/.../89/238?)
- Hernis. (2015). Distribusi frekuensi pendidikan e-learning statistika pendidikan. Diunduh dari <http://www.statistikpendidikan.com/.../Hernis-Distribusi-Frekuens...>
- Nawawi, H., & Martini, M. (1994). *Penelitian terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Perez, J.A. (2012). Genders difference of psychological well-being among Filipino college student. *International Journal of Humanities and Social Science*. Vol. 2 No. 13; July 2012.
- Prillentsky, Isaac & Ora. (2006). *Promoting well-being. Linch personal, organizational, and community change*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Petranto, I. (2005). *Menyelamatkan perkawinan seorang diri*. Depok: Kawan Pustaka
- Pluess, M. (2015). *Genetics of psychological well being (the role of heritability genetics in positeve psychological)*. United Kingdom: University of Oxford, Press.
- Ryff, C.D & Keyes, M.L.C. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Psychology*. 1995. vol. 69. No. 4, 719-727. Diunduh dari: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff. (2005). *Scales of psychological well-being*. Indiana: Center of Inquiry at Wabash College..
- Ryff, C.D & Singer, B. (1996). The Structure of psychological well-being. *Journal of Psychology*. Vol. 69. 719-727.
- Roothman, Kirsten, D. & Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*. Vol 33. No. 4, 212-218
- Sevilla, C.G, Ochave, J.A, Punsalan, T.G, Regala, B.P & Uriarte, G.G. (1993). *Pengantar metode penelitian*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Suryabrata, S. (2000). *Pengembangan alat ukur psikologis*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sudarnoto, L.F.N. (2013). *Metodologi Pendidikan. Diktat perkuliahan tidak diterbitkan*. Jakarta: FKIP Unika Atma Jaya